COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

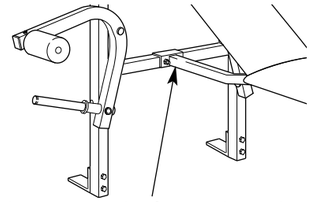
1. EL NUMERO DE MODELO de la máquina (WEBE14060).
2. EL NOMBRE de la máquina (WEIDER 140 Banco de Peso).
3. EL NUMERO DE SERIE de la máquina (ver la portada de este manual).
4. EL NUMERO de la(s) parte(s) (ver el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en las paginas 10 y 11).
5. LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (ver el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en las paginas 10 y 11).

Parte Núm. 134225 R0697A R0697A WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Impreso en E.U.A

WEIDER® 140

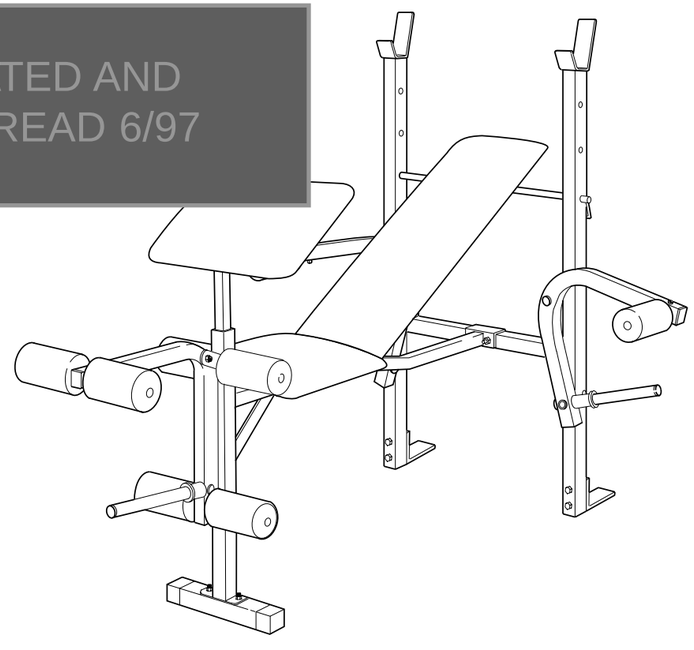
Núm. de Modelo WEBE14060
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Etiqueta con el Número de Serie

UPDATED AND
PROOREAD 6/97



PRECAUCIÓN

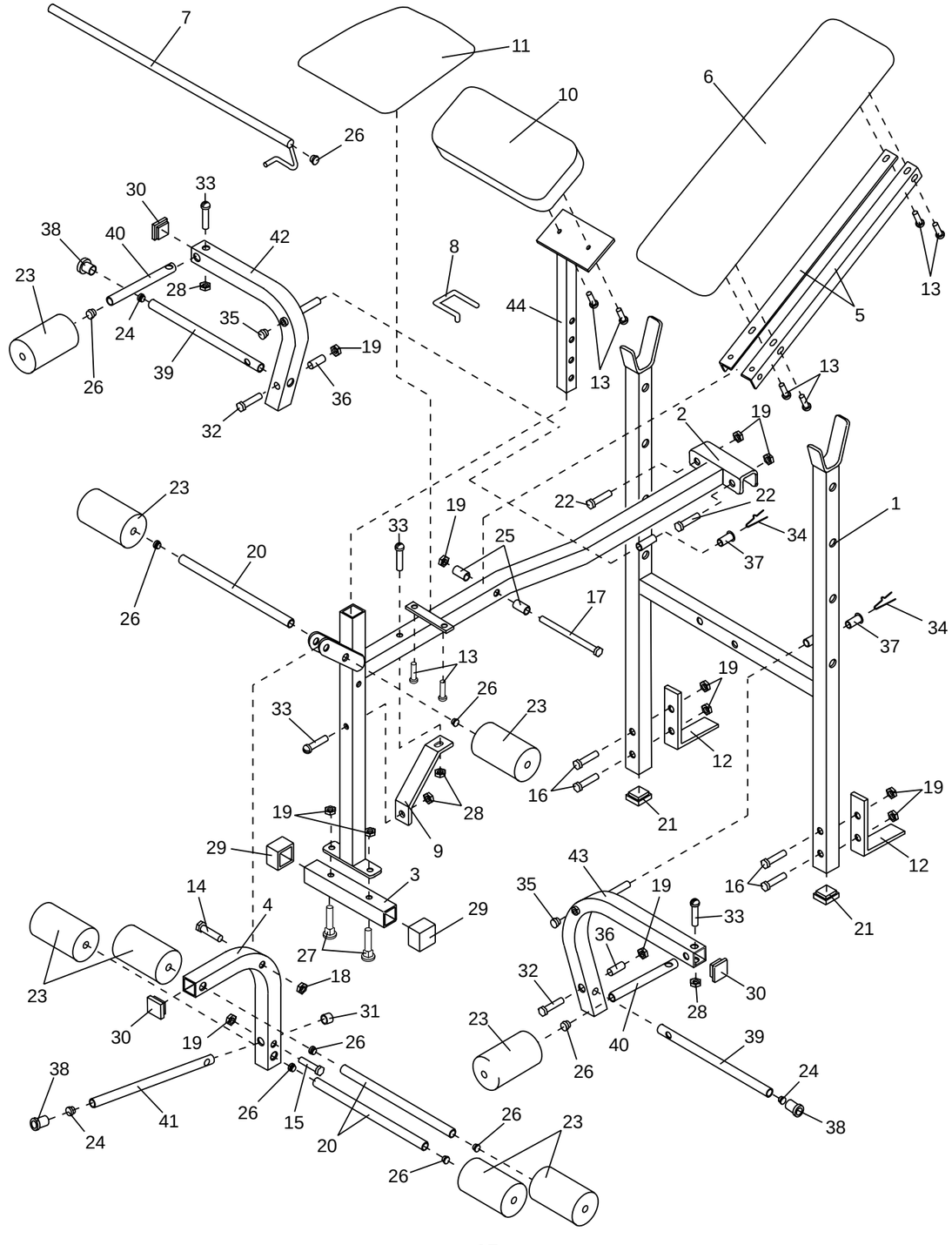
Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES 5
MONTAJE 6
CÓMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS 10
GUÍAS DE EJERCICIO 11
LISTA DE PARTES 14
DIBUJO DE LAS PARTES 15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . Contraportada

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo WEBE14060 R0697A



LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo WEBE14060

R0697A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Marco-H
2	1	Marco
3	1	Estabilizador
4	1	Palanca de Piernas
5	2	Soporte del Respaldo
6	1	Respaldo
7	1	Rodillo de Soporte
8	1	Seguro de Cerradura
9	1	Soporte Angulado
10	1	Cojinete para la Posición de Predicador
11	1	Asiento
12	2	Soporte-L
13	8	Tornillo de 1/4” x 1/2”
14	1	Tornillo de 3/8” x 2 1/4”
15	1	Tornillo de 5/16” x 2”
16	4	Tornillo de 5/16” x 2 3/4”
17	1	Tornillo de 5/16” x 4”
18	1	Tuerca de Seguridad de Nylon de 3/8”
19	12	Contratuerca de Nylon de 5/16”
20	3	Tubo del Cojinete
21	2	Tapa Interna Cuadrada de 2”
22	2	Tornillo de 5/16” x 2 1/4”
23	8	Cojinete de Espuma
24	3	Tapa Interna Redonda de 1”
25	2	Espaciador de Metal de 1/2” x 7/8”
26	9	Tapa Interna Redonda de 3/4”
27	2	Tornillo de Porte de 5/16” x 2”
28	4	Contratuerca de Nylon de 1/4”
29	2	Tapa Externa Cuadrada de 1 1/2”
30	3	Tapa Interna Cuadrada de 1 1/2”
31	1	Tapa Redonda Angulada de 1”
32	2	Tornillo de 5/16” x 5”
33	4	Tornillo de 1/4” x 2”
34	2	Seguro del Resorte
35	2	Tapa Interna Redonda de 7/8”
36	2	Espaciador Plástico de 1/2” x 3”
37	2	Manga de Reborde de Plástico
38	3	Retenedor de Pesas
39	2	Tubo de Pesas de 11”
40	2	Tubo del Cojinete de 9”
41	1	Tubo de Pesas de 13 3/4”
42	1	Brazo Derecho
43	1	Brazo Izquierdo
44	1	Poste para la Posición de Predicador
#	1	Manual del Usuario

Nota: Este signo # indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar el banco de pesas.

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario.**
2. **Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
3. **Use el banco de pesas solamente en una superficie a nivel. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**
4. **Revise y apriete todas las partes cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.**
6. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas (no incluida) cuando la esté usando.**
7. **Cuando esté usando la palanca de piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de las pesas para balancear el banco.**
8. **Siempre use calzado atlético para proteger sus pies mientras esté llevando a cabo un ejercicio.**
9. **Mantenga las manos y los pies retirados de las partes móviles del sistema.**
10. **No use una barra de pesas de más de cinco pies de largo con el banco de pesas.**
11. **El banco de pesas no incluye las pesas. El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 135 kg, incluyendo el peso del usuario, la barra de pesas y las pesas. No coloque más de 50 kg, incluyendo la barra de pesas, y las pesas en los soportes de pesas. No coloque más de 56 kg en la palanca de piernas. No coloque más de 13 kg en cada brazo.**
12. **Cuando use el respaldo en la posición de nivel o en una posición inclinada, asegúrese que el soporte de la barra está introducido completamente a través de los ambos lados del marco-H, y que el soporte de la barra esté volteado a la posición de seguro.**
13. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
14. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil Banco de Pesas WEIDER® 140. El versátil Banco de Pesas WEIDER® 140 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el WEIDER® 140 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el WEIDER® 140 Banco de Pesas. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEBE14060. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al WEIDER® 140 (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las partes que están identificadas.

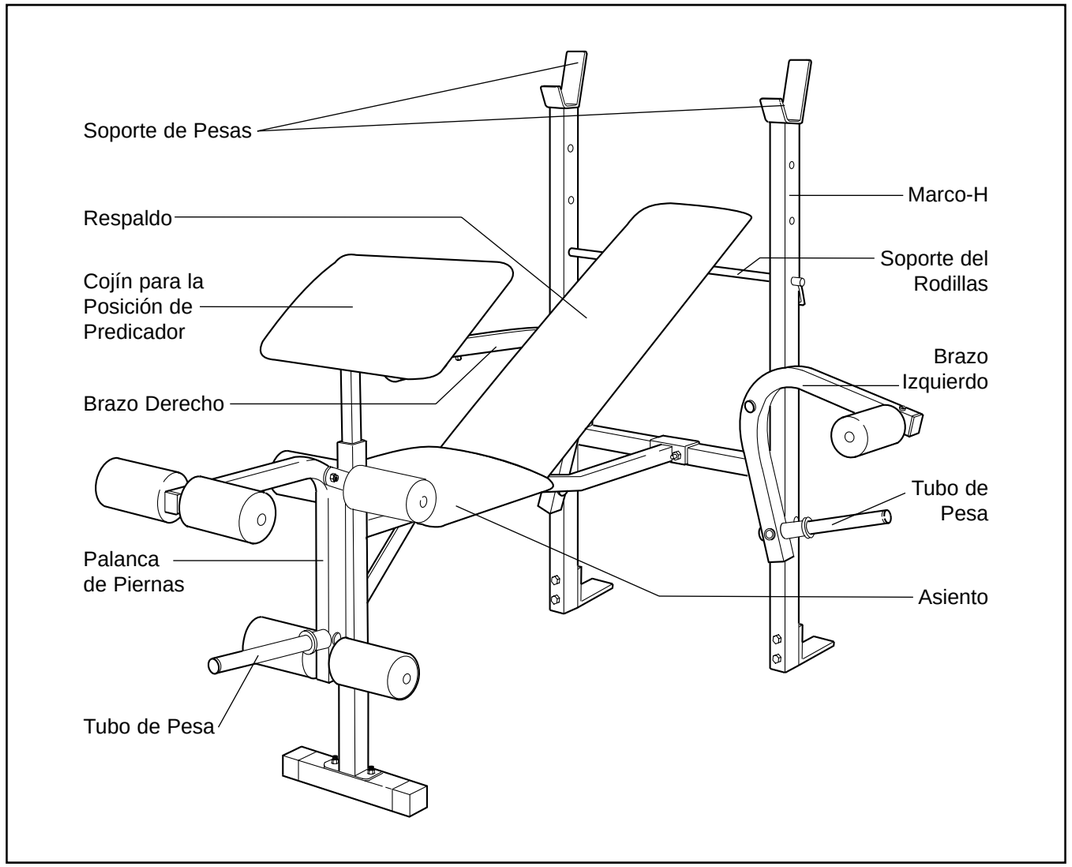
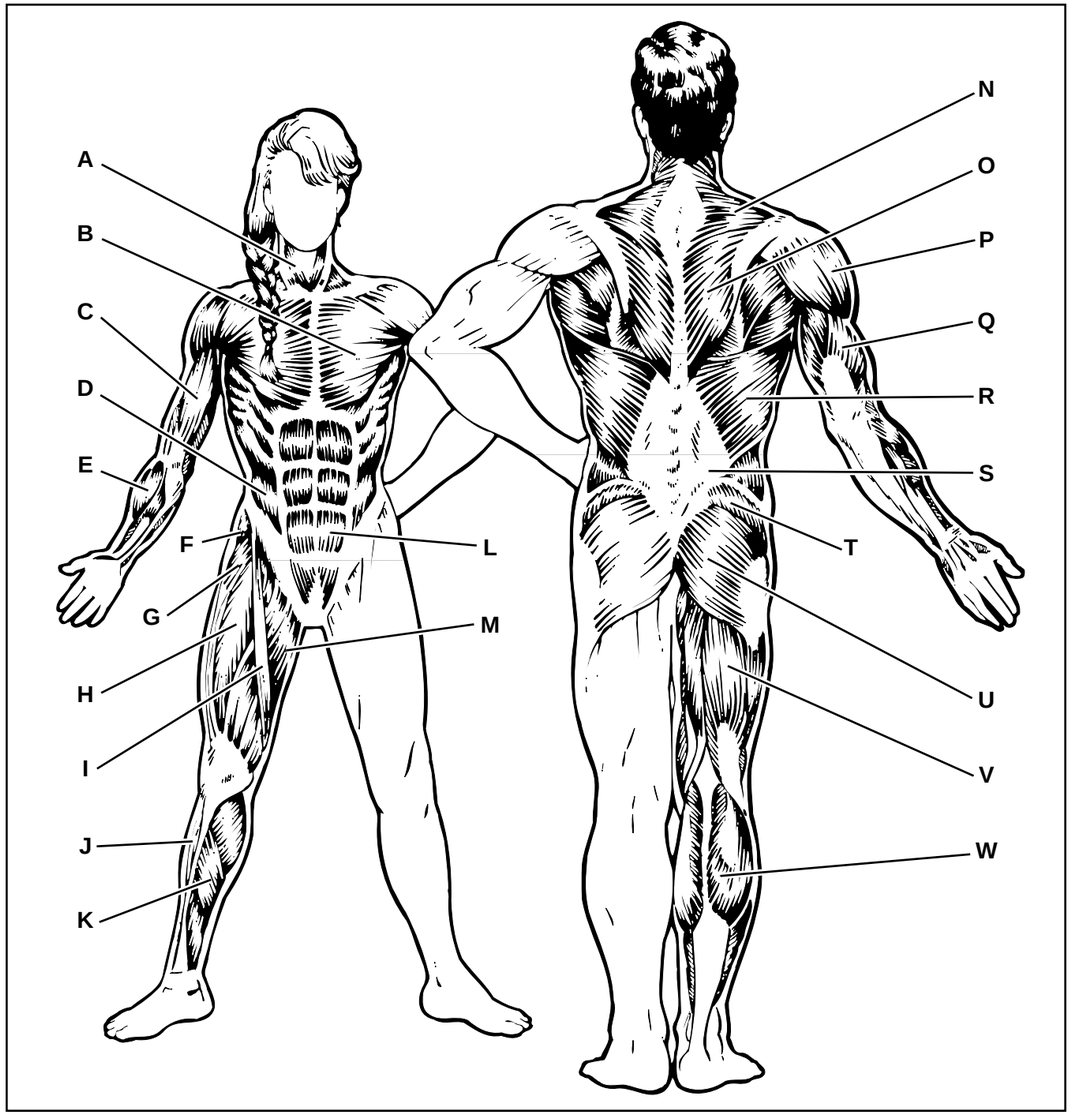


TABLA DE MUSCULOSOS



A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Recto Abdominal (estómago)
M. Aductor (parte interna del muslo)
N. Trapecio (parte superior de la espalda)
O. Romboide (parte superior de la espalda)
P. Deltoideo (hombro)
Q. Tríceps (parte posterior del brazo)
R. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
S. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
T. Glúteo Mediano (cadera)
U. Glúteo Mayor (asentaderas)
V. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
W. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

etapa de regreso. La respiración apropiada es también importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso; nunca retenga la respiración.

ENFRIAMIENTO

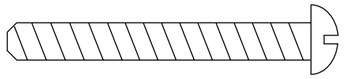
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, no sea brusco. Suavice cada estiramiento y hágalo sólo tan extenso como pueda sin estirarse demasiado. Estirarse al final de cada ejercicio es muy efectivo e incrementa su flexibilidad.

MANTENGASE MOTIVADO

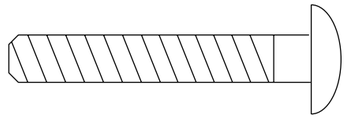
Para motivarse, lleve un record de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios realizados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegos completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES

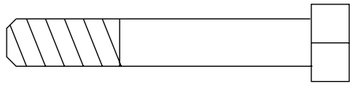
Este cuadro se proporciona para ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada parte, se refiere al número clave de cada parte. El segundo número, después del paréntesis, se refiere a la cantidad de cada parte usada en el montaje. **Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



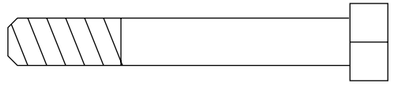
Tornillo de 1/4” x 2” (33)–4



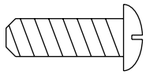
Tornillo de Porte 5/16” x 2” (27)–2



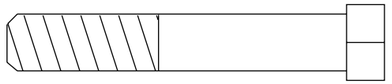
Tornillo de 5/16” x 2” (15)–1



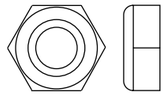
Tornillo de 5/16” x 2 1/4” (22)–2



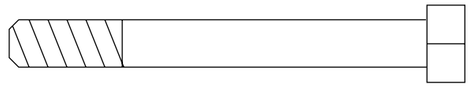
Tornillo de 1/4” x 1/2” (13)–8



Tornillo de 3/8” x 2 1/4” (14)–1



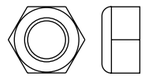
Terca de Seguridad de Nylon de 3/8” (18)–1



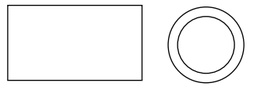
Tornillo de 5/16” x 2 3/4” (16)–4

Contratuerca de Nylon de 5/16” (19)–12

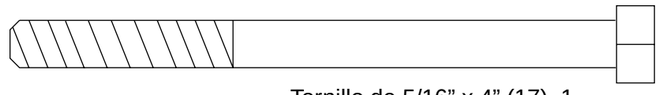
Espaciador Plástico de 1/2” x 3” (36)–2



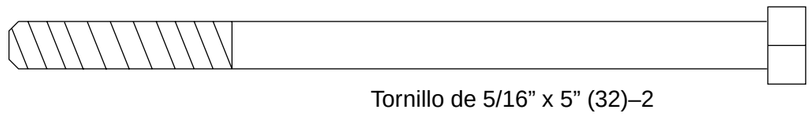
Contratuerca de Nylon de 1/4” (28)—4



Espaciador de Metal de 1/2” x 7/8” (25)–2



Tornillo de 5/16” x 4” (17)–1



Tornillo de 5/16” x 5” (32)–2

MONTAJE

Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Coloque todas las partes del WEIDER® 140 en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el ensamblado esté terminado.
- Lea cada paso de ensamblado antes de que usted empiece.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el ensamblado, **use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES localizada en la página 5.** Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.
- Apriete todas las partes a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el WEIDER® 140, asegúrese que todas las partes estén orientadas como se muestra en los dibujos.

SE REQUIEREN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS (NO INCLUIDAS) PARA EL ENSAMBLADO:

- **Dos (2) llaves de ajuste**
- **Un (1) desarmador estandard**
- **Un (1) martillo de hule**
- **Lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

Ensamblar será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: Un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

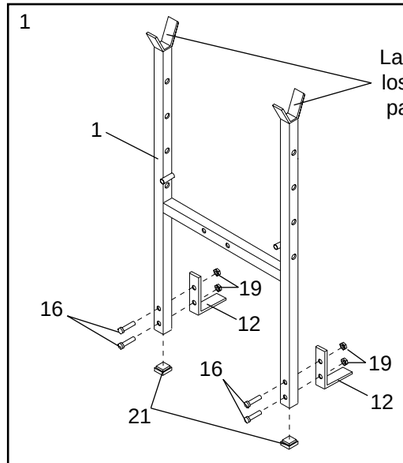
   Coloque dos Tapas Internas Cuadradas de 2” (21) en el Marco-H (1).

   Asegúrese que el Marco-H (1) esté orientado como se muestra. El lado alto del soporte de pesas debe estar en el lado indicado. Fije un Soporte-L (12) a cada lado del Marco-H con dos Tornillos de 5/16” x 2 3/4” (16) y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (19).

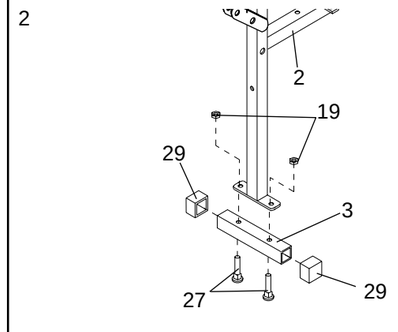
2. Coloque una Tapa Externa Cuadrada de 1 1/2” (29) dentro de cada extremo del Estabilizador (3).

   Fije el Estabilizador (3) al Marco (2) con dos Tornillos de Porte de 5/16” x 2” (27) y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (19).

1



2



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BASICOS DE EJERCICIOS

- **Constructor de Músculos**

En función de incrementar el tamaño y la fuerza de sus músculos, usted puede forzar sus músculos a un alto porcentaje de su capacidad y progresivamente incrementar la intensidad de su ejercicio y así sus músculos continuamente se adaptarán y crecerán. Cada ejercicio individual puede ser diseñado con el nivel de intensidad apropiado cambiando la cantidad de peso que se use, o el número de repeticiones o de juegos realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de pesa por ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de pesa que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 juegos de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar tres juegos de doce repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

- **Tono**

Para dar tono a sus músculos usted debe forzar sus músculos a un moderado porcentaje de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos juegos de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por ún minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más juegos en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

- **Perder Peso**

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre los juegos.

- **Ejercicio General**

Con el propósito de un completo y bien balanceado programa de salud, muchos han encontrado que el ejercicio general es la respuesta. Nosotros recomendamos lunes, miércoles y viernes, planear entrenamientos con ejercicios con pesas. Martes y jueves planear 20 o 30 minutos de ejercicio aeróbico como bicicleta, correr o nadar. Descanse de ambos, ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos cuando menos un día entero cada semana para dar a su cuerpo tiempo para regenerarse. Combinando el ejercicio con pesas con el ejercicio aeróbico, usted puede remodelar y fortalecer su cuerpo además de desarrollar un corazón y pulmones más fuertes.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Nosotros no hemos especificado un determinado espacio de tiempo para cada entrenamiento o un específico número de repeticiones o juegos de cada ejercicio. Es muy importante evitar soprepasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio, y progresar a su propio paso. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son también importantes.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, con énfasis en las áreas que usted quiera desarrollar al máximo. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus horarios de entrenamiento a la hora que durante el día, sus niveles de energía estén más altos. A cada entrenamiento debe seguir al menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, apeguese a él.

FORMAS DE EJERCICIO

En función de obtener los mejores beneficios del ejercicio es esencial mantener la forma apropiada. Esto quiere decir moverse con todo el rango de movimiento de cada ejercicio, y moviendo solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejercitando de una manera sin control puede hacerlo sentir a usted agotado.

Las repeticiones en cada juego, deben realizarse suavemente sin hacer pausas. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar alrededor de la mitad de la

CÓMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS

El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 11 para información importante sobre el ejercicio. Refiérase también a la información sobre ejercicios que acompaña a su juego de pesas (no incluido) para ejercicios adicionales.

Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

COMO AJUSTAR EL RESPALDO

El Respaldo (6) puede ser usado ya sea en una posición horizontal, o tres posiciones inclinadas. Para usar el Respaldo en la posición horizontal, quite el Rodillo de Soporte (7) y coloque horizontal el Respaldo en el Marco (2).

Para usar el Respaldo en la posición elevada, primero retire el Respaldo (6). Inserte el Rodillo de Soporte (7) a través del juego de agujeros más bajo en el Marco-H (1). Rote el Rodillo de Soporte a la posición de seguro, con el extremo del Rodillo de Soporte asegurado en el Marco-H. Coloque el Respaldo en el Rodillo de Soporte.

Para usar el Respaldo (6) en una posición inclinada, primero levante el Respaldo (6). Inserte el Rodillo de Soporte (7) a través de uno de los tres juegos de agujeros superiores en el Marco-H (1). Rote el Rodillo de Soporte en la posición de seguro con el extremo del Rodillo de Soporte asegurado en el Marco-H. Descanse el Respaldo en el Rodillo de Soporte.

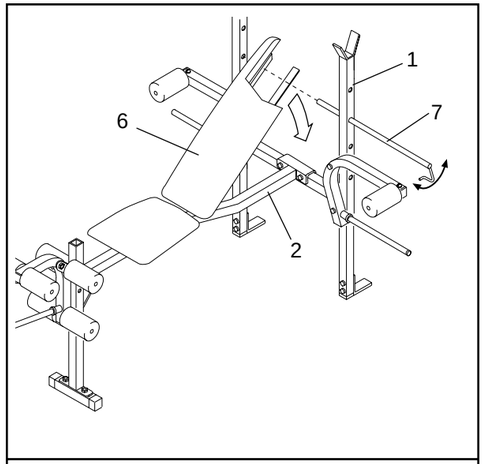
COLOCANDO LAS PESAS

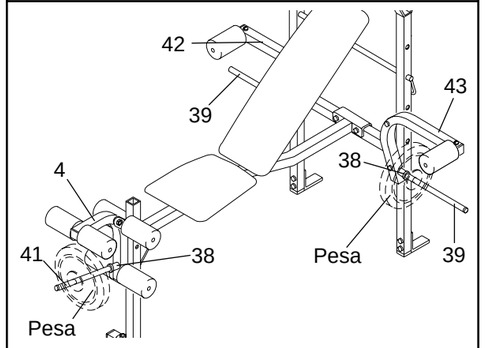
Para usar la Palanca de Piernas (4) primero deslice el Retenedor de Pesas (38) en el Tubo de Pesas (41). En seguida deslice las pesas deseadas (no incluidas) en el Tubo de Pesas. **PRECAUCIÓN: No coloque más de 56 kg en la Palanca de Piernas.**

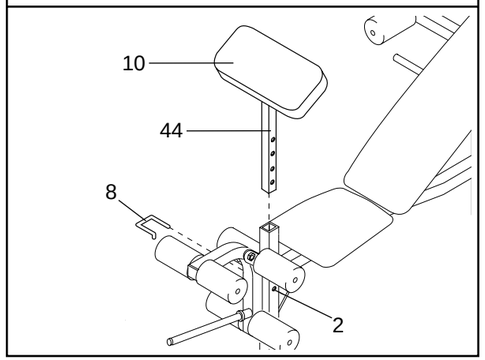
Para usar los Brazos (42, 43), asegúrese que hay un Retenedor de Pesas (38) en cada Tubo de Pesas (39). En seguida deslice las pesas deseadas (no incluidas) en los Tubos de Pesas. **ADVERTENCIA: No coloque más de 12 kg en cada Brazo.**

USO DEL COJINETE PARA LA POSICIÓN DE PREDICADOR

Para usar el Cojinete para la Posición de Predicador (10) inserte el Poste para la Posición de Predicador (44) en el Marco (2). Eleve el Tubo para la Posición de Predicador a la altura deseada, y alinea uno de los orificios en el Tubo para la Posición de Predicador con el orificio del Marco. Inserte el Seguro de Cerradura (8) a través del Marco y del Poste para la Posición de Predicador. Rote el Seguro de Cerradura a la posición de seguridad con el Seguro de Cerradura asegurado al Marco.







3. **Asegúrese que el Marco-H (1) esté orientado como se muestra**. Fije el Marco (2) al Marco-H (1) con dos Tornillos de 5/16” x 2 1/4” (22) y dos Contratuercas de Nylon de 5/16” (19).

   Fije un Soporte Angular (9) al Marco (2) con dos Tornillos de 1/4” x 2” (33) y dos Contratuercas de Nylon de 1/4” (28). **Inserte ambos Tornillos antes de apretar las Contratuercas de Nylon.**

4. Coloque una Tapa Interna Cuadrada de 1 1/2” (30) en el extremo indicado de la Palanca de Piernas (4).

   Fije el Tubo de Pesas de 13 3/4” (41) a la Palanca de Piernas (4) con el Tornillo de 5/16” x 2” (15) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (19) como se muestra.

   Coloque una Tapa Interna Redonda de 1” (24) en el extremo indicado del Tubo de Pesas de 13 3/4” (41). Coloque la Tapa Redonda Angulada de 1” (31) en el otro extremo del Tubo de Pesas. Deslice el Retenedor de Pesas (38) en el Tubo de Pesas.

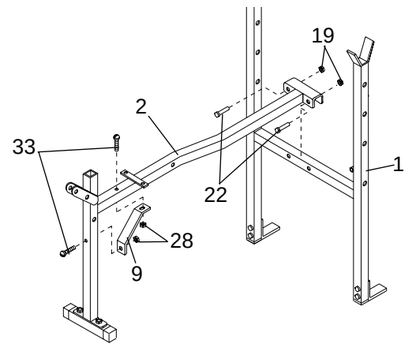
5. Lubrique el Tornillo de 3/8” x 2 1/4” (14). Fije la Palanca de Piernas (4) al Marco (2) con el Tornillo y la Tuerca de Seguridad de Nylon de 3/8” (18).

6. Coloque las Tapas Internas Redondas de 3/4” (26) en cada Tubo del Cojinete (20).

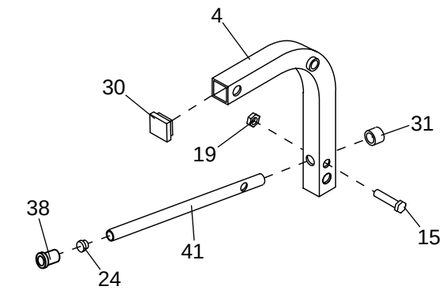
   Inserte un Tubo del Cojinete (20) a través del orificio indicado en el Marco (2). Inserte los Tubos de Cojinete restantes a través de los orificios de la Palanca de Piernas (4).

   Deslice dos Cojinetes de Espuma (23) en cada Tubo del Cojinete (20).

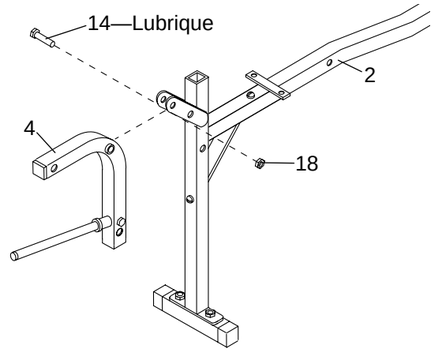
3



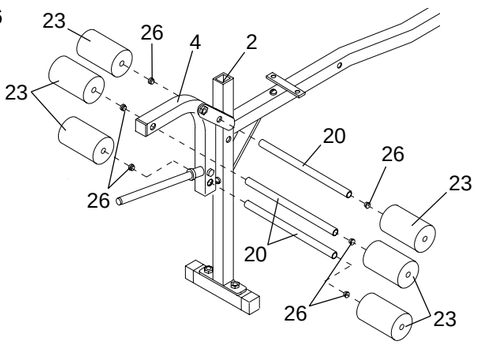
4



5



6



7. Coloque una Tapa Interna Cuadrada de 1 1/2” (30) en el extremo indicado del Brazo Izquierdo (43). Coloque una Tapa Interna Redonda de 7/8” (35) dentro del orificio indicado en el Brazo Izquierdo.

   Fije una Tubo de Pesas de 11” (39) al Brazo Izquierdo (43) con un Tornillo de 5/16” x 5” (32), un Espaciador Plástico de 1/2” x 3” (36) y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (19).

   Coloque una Tapa Interna Redonda de 1” (24) dentro del extremo indicado del Tubo de Pesas de 11” (39). Deslice un Retenedor de Pesas (38) dentro del Tubo de Pesas.

   Ensamble el Brazo Derecho (42) de la misma manera.

8. Coloque una Manga de Reborde de Plástico (37) dentro del tubo en el lado indicado del Marco-H (1). Lubrique el eje del Brazo Izquierdo (43). Inserte el eje a través del tubo y la Manga de Reborde de Plástico. **Asegúrese que el Espaciador Plástico de 1/2” x 3” (36) esté apoyado contra el lado exterior del Marco-H (1).** Inserte un Seguro de Resorte (34) en el eje. Asegúrese que el Seguro de Resorte ajusta en el orificio cerca del extremo del eje.

   Fije el Brazo Derecho (42) de la misma manera.

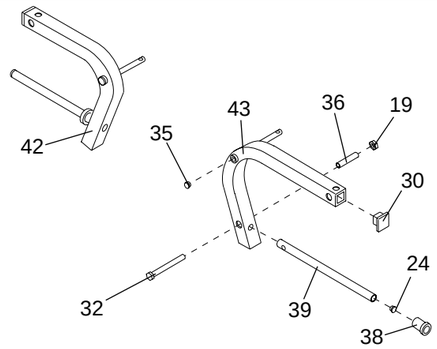
9. Fije un Tubo del Cojinete de 9” (40) al Brazo Izquierdo (43) con un Tornillo de 1/4” x 2” (33) y una Contratuerca de Nylon de 1/4” (28). Coloque una Tapa Redonda Interna de 3/4” (26) dentro del extremo indicado del Tubo del Cojinete de 9”.

   Deslice un Cojinete de Esponja (23) dentro del Tubo del Cojinete de 9” (40).

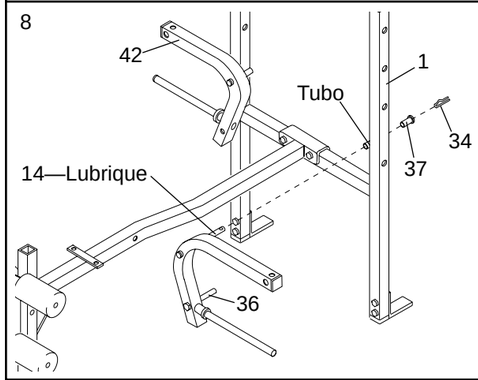
   Repita este paso para el Brazo Derecho (42).

10. Fije los dos Soportes del Respaldo (5) al Respaldo (6) con cuatro Tornillos de 1/4” x 1/2” (13). Asegúrese que los Soportes del Respaldo y el Respaldo estén orientados como se muestra.

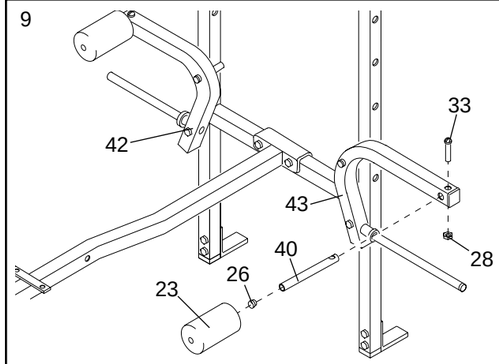
7



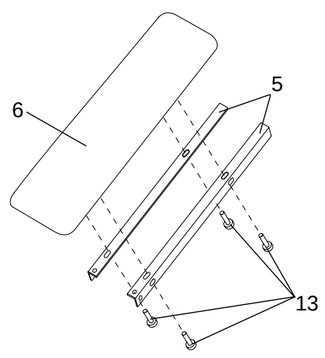
8



9



10



11. Presione una Tapa Redonda Interna de 3/4” (26) dentro del extremo indicado del Rodillo de Soporte (7). Inserte el Rodillo de Apoyo a través de uno de los cuatro series de orificios en el Marco-H (1). Rote el Rodillo de Soporte a la posición de seguridad, con el extremo del Rodillo de Soporte asegurado en el Marco-H.

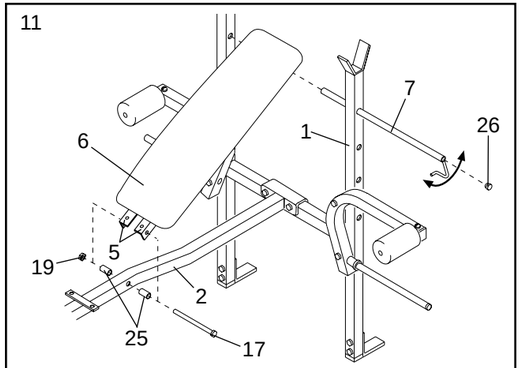
    Fije los Soportes del Respaldo (5) al Marco (2) con el Tornillo de 5/16” x 4” (17), los dos Espaciadores de Metal de 1/2” x 7/8” (25), y una Contratuerca de Nylon de 5/16” (19). Apoye el Respaldo (6) en el Rodillo de Soporte (7).

12. Fije el Asiento (11) al soporte en el Marco (2) con dos Tornillos de 1/4” x 3/4” (13).

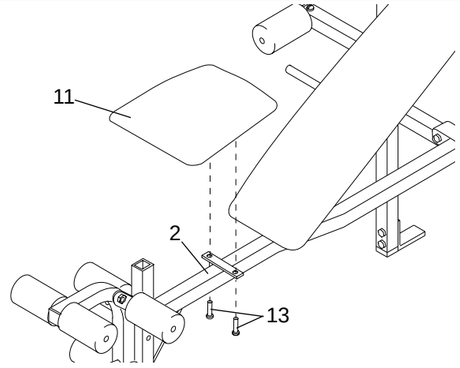
13. Fije el Cojinete para la Posición de Predicador (10) al Poste para la Posición de Predicador (44) con dos Tornillos de 1/4” x 1/2” (13).

14. Inserte el Poste para la Posición de Predicador (44) en el Marco (2) como se muestra. Alinea una de las series de orificios en el Poste para la Posición de Predicador con los agujeros del Marco. Inserte el Seguro de Cerradura (8) a través del Marco y el Poste para la Posición de Predicador. Rote el Seguro de Cerradura a la posición de seguridad, con el Seguro de Cerradura, asegurado en el Marco.

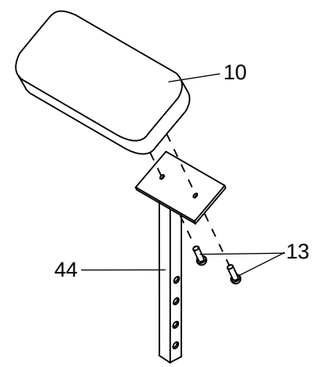
11



12



13



14